



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Kletzin, Almut

□□: Ilmenau

□□: 422

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:01:59

□□: 9.68 km/h

□□□□: 6:12 min/km

□□□□□/□□□: 122 (of 127)

□□□□□/□: 19 (of 22)

□□□□□□: 43:14

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 50:34

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.67 | 8:57 | 5:21 | 3 | 0:52 | 19 | 2:26 | 1.67 | 8:57 | 5:21 | 3 | 0:52 | 19 | 2:26 |
| □□ 2 | 2.35 | 14:07 | 6:00 | 3 | 2:27 | 20 | 4:00 | 4.02 | 23:04 | 5:44 | 3 | 3:19 | 20 | 6:02 |
| □□ 3 | 2.35 | 14:45 | 6:16 | 3 | 2:56 | 19 | 4:25 | 6.37 | 37:49 | 5:56 | 3 | 6:15 | 19 | 10:27 |
| □□ 4 | 2.35 | 15:21 | 6:31 | 3 | 3:38 | 19 | 5:07 | 8.72 | 53:10 | 6:05 | 3 | 9:53 | 19 | 15:34 |
| □□□ Ziel | 1.28 | 8:49 | 6:53 | 3 | 1:32 | 21 | 3:11 | 10.00 | 1:01:59 | 6:11 | 3 | 11:25 | 19 | 18:45 |